

Małopolski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego
z siedzibą w Karniowicach

Świat widziany z końskiego wierzchu - hipoterapia

Karniowice 2025

OPRACOWANIE
Angelika Magiera
Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa

WYDAWCA
Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z s. w Karniowicach, ul. Osiedlowa 9,
32-082 Karniowice, tel. 12-285-21-13/14
www.modr.pl

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE
Ewa Biernacka
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

ISBN 978-83-68138-32-0

Śladami przeszłości – jak rozwijała się hipoterapia

Hipoterapia, czyli terapia z udziałem koni, ma bardzo długą tradycję. Już w starożytności Hipokrates pisał o korzyściach zdrowotnych płynących z jazdy konnej – zarówno dla ciała, jak i dla umysłu. Podkreślał, że ruch konia pomaga zachować równowagę fizyczną i psychiczną.

Prawdziwy rozwój tej metody nastąpił jednak dopiero w XX wieku. Przełomowym momentem była historia duńskiej amazonki Lis Hartel, która mimo ograniczeń po przebytej chorobie Heinego-Medina zdobyła srebrny medal olimpijski w 1952 roku. Jej sukces udowodnił, że jazda konna może wspierać osoby z niepełnosprawnościami i zwrócił uwagę lekarzy na terapeutyczny potencjał koni. Od lat 60. zaczęły powstawać pierwsze ośrodki hipoterapii w Europie i Ameryce Północnej, a terapia konna szybko zyskała uznanie w świecie medycyny. W Polsce pionierem był prof. Marian Weiss, który wprowadził jazdę konną do rehabilitacji w ośrodku w Konstancinie. Prawdziwy przełom nastąpił w 1992 roku wraz z powstaniem Fundacji Na Rzecz Hipoterapii, przekształconej później w Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne, które do dziś wyznacza standardy terapii.

Dziś hipoterapia jest uznaną metodą wspierającą rehabilitację. Korzystają z niej zarówno dzieci, jak i dorośli – nie tylko z problemami neurologicznymi czy ortopedycznymi, ale także z trudnościami emocjonalnymi. Jej skuteczność potwierdzają liczne badania i wieloletnia praktyka kliniczna.

Czym jest hipoterapia i czy faktycznie działa?

Hipoterapia to wyjątkowa forma zajęć terapeutycznych, w której kluczową rolę odgrywa nie tylko ruch samego zwierzęcia, ale przede wszystkim **interakcja między nim a człowiekiem**. Kontakt z koniem daje pacjentowi poczucie sprawczości i kontroli – już samo siedzenie w siodle i kierowanie tak dużym, silnym zwierzęciem buduje wiarę we własne możliwości. Wierzchowce te nie oceniają, przyjmują człowieka takim, jakim jest, co sprzyja redukcji stresu i lęku oraz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Bliskość zwierzęcia wywołuje radość, odprężenie i zachęca do działania, a to z kolei zwiększa motywację do podejmowania ćwiczeń i zwiększa chęci nad dążeniem do celu terapeutycznego.

Dopiero na tym tle można zwrócić uwagę na **ruch konia** – naturalny, rytmiczny i podobny do ludzkiego chodu. Przekazywany na ciało pacjenta, pobudza mięśnie, stawy i układ nerwowy, wspierając rehabilitację fizyczną. Dzięki temu hipoterapia łączy w sobie korzyści emocjonalne, społeczne i zdrowotne, tworząc jedną z najbardziej kompleksowych form terapii wspierającej.

Aby hipoterapia mogła przynieść pozytywne efekty ważne jest by zajęcia odbywały się pod opieką wykwalifikowanego hipoterapeuty i były dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. W zależności od celu samej terapii i jednostki chorobowej czasem niezbędna jest współpraca osoby prowadzącej zajęcia z innymi specjalistami, tak by móc stworzyć konkretny plan działania. Terapia może odbywać się na różnych poziomach zaawansowania i obejmować elementy fizjoterapii, psychoterapii, pedagogiki czy terapii zajęciowej.

Hipoterapia jednak to nie tylko „miły czas z koniem”. Skuteczność tej formy zajęć potwierdzają liczne badania naukowe. Na przykład zespół badaczy pod kierunkiem Bendy (2014) udowodnił, że już kilkuminutowa jazda na koniu poprawia pracę mięśni u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Podobne wyniki uzyskali Shurtleff i współpracownicy (2009), którzy zauważyli u dzieci większą stabilność głowy i tułowia oraz większą samodzielność w codziennych czynnościach po kilkunastu tygodniach zajęć. Co więcej, terapia z końmi przynosi korzyści także w sferze psychicznej. Badania Kern-Godal i zespołu (2016) pokazały, że młodzież z problemem uzależnień chętniej kończyła program leczenia, jeśli brała udział w zajęciach z końmi.

Wnioski są jasne: hipoterapia to coś więcej niż aktywność fizyczna. Ruch konia uruchamia ciało, ale jednocześnie daje radość, motywację do ćwiczeń i poczucie sukcesu. Kontakt ze zwierzęciem działa uspokajająco, buduje więź i otwiera pacjentów na współpracę. Dlatego hipoterapia jest uznawana za skuteczną i wszechstronną metodę wspierającą leczenie i rehabilitację – od najmłodszych po osoby starsze.

Koń to narzędzie, czy terapeuta?

Koń terapeutyczny musi cechować się nie tylko odpowiednimi warunkami fizycznymi, ale także określonym temperamentem i predyspozycjami psychicznymi. Jest to ważne aby zapewnić nie tylko komfort osobom biorących udział w zajęciach z perspektywy pacjenta, ale również dobrostan samym zwierzętom. Pracując z osobami z różnymi niepełnosprawnościami powinny być spokojne, zrównoważone, odporne na stres oraz łatwo nawiązywać kontakt z człowiekiem. Reagowanie na polecenia z opanowaniem, brak gwałtownych ruchów i tolerancja wobec nietypowych sytuacji (np. dźwięków, nagłych ruchów pacjentów czy większej ilość osób) to absolutna podstawa. Wpływ mają na to zarówno predyspozycje osobnicze, jak również odpowiedni trening i przygotowanie konia do tego rodzaju pracy, która potrafi być wymagająca.

Z fizycznego punktu widzenia koń wykorzystywany w hipoterapii powinien poruszać się w sposób rytmiczny, elastyczny i harmonijny. Szczególnie ważny jest jego stęp – stabilny i wyraźnie

trójwymiarowy – co pozwala na zaangażowanie całego ciała beneficjenta tego typu zajęć. Koń musi być zdrowy ortopedycznie, dobrze umięśniony, ale nie zbyt masywny, aby zapewnić odpowiedni komfort i bezpieczeństwo podczas terapii. Najczęściej wybiera się konie średniej wielkości, choć ostateczny dobór zależy od wieku, wzrostu i potrzeb pacjentów. W Polsce dużą popularnością cieszą się hucuły – konie niewielkie, ale wyjątkowo silne, wytrzymałe i zrównoważone, znane z łagodnego temperamentu i łatwości w budowaniu relacji z człowiekiem.

Przygotowanie konia do pracy w hipoterapii wymaga odpowiedniego przeszkolenia. Szkolenie to obejmuje zarówno trening fizyczny (kształtujący ruch i wytrzymałość konia), jak i habituację do pracy terapeutycznej – kontaktu z pacjentami o ograniczonych możliwościach ruchowych, nietypowych głosach i zachowaniach, a także współdziałania z personelem terapeutycznym. Proces ten trwa od kilku miesięcy do nawet kilku lat i zawsze musi być prowadzony pod okiem doświadczonych instruktorów.

Warto również podkreślić, że koń pracujący w terapii musi mieć zapewnione odpowiednie warunki do regeneracji i odpoczynku – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Przemęczenie konia lub niedostosowanie jego cech do potrzeb konkretnej grupy pacjentów może nie tylko obniżyć skuteczność terapii, ale także stworzyć ryzyko wypadków.

Konie w hipoterapii nie są narzędziem rehabilitacyjnym – stają się partnerami, z którymi pacjenci nawiązują wyjątkową więź. Ich siła, ciepło ciała i subtelna komunikacja mają bezpośredni wpływ na emocje, napięcie mięśniowe i poczucie bezpieczeństwa osoby korzystającej z terapii. Dlatego odpowiedni wybór konia i dbałość o jego dobrostan to jeden z filarów profesjonalnej hipoterapii.